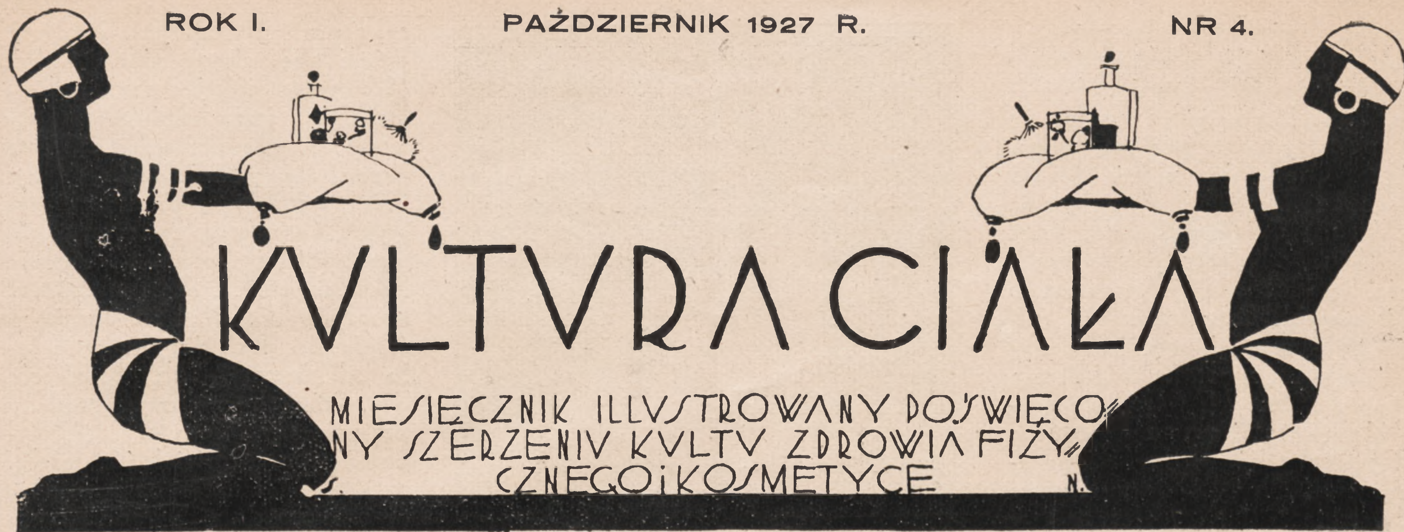
ROK I. PAŹDZIERNIK 1927 R. NR 4.



GIMNASTYKA A MEDYCYNA

Z podziwem oglądamy zawsze wazę grecką, na której wyobrażone są szeregi w takt fletu tańczących dziewic i młodzieńców. Bije od nich bezmiar powabu, bije pieśń, głosząca piękność i rytm. Im dalej posuwa się kultura, tem wyraźniej i jaśniej widzimy, że Grecja dała ludzkości nieprześcigniony dotychczas ideał piękna i harmonji kształtów.

Jakże inaczej jest w czasach obecnych! Lekarz, który ogląda w ciągu roku tysiące nagich ludzi, rzadko ma sposobność widzieć istotę, zbudowaną prawdziwie pięknie i harmonijnie. Medycyna objaśnia to właściwościami ustroju, opartemi na dziedziczności, wynikiem różnych przebytych chorób, jak np. krzywicy, oraz zaburzeniami w zakresie t. zw. gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem.

Opierając się na zdobyczach wiedzy, medycyna współczesna stara się drogą odpowiednich zabiegów osiągnąć gdzieniegdzie pewną poprawę. Nie szło jej jednak dotychczas o harmonję kształtów, a o usunięcie w budowie tych czy innych braków, mających znaczenie dla zdrowia. W medycynie doniedawna nie istniało pojęcie „dysharmonji" kształtów cielesnych; lekarze interesowali się temi tylko zniekształceniami ustrojowemi, które uważali za szkodliwe dla zdrowia.

Ale oto w ostatnich czasach i wśród świata lekarskiego odzywają się głosy, dowodzące konieczności zmiany poglądów na tę sprawę. Jeden z reformatorów medycyny współczesnej, znakomity chirurg niemiecki, profesor Bier, wystąpił niedawno w prasie lekarskiej z poglądami, które ogromne znaczenie lecznicze przypisują ćwiczeniom fizycznym, dokonywanym nago.

Profesor Bier dowodzi, że starożytni Grecy postępowali tutaj w sposób daleko bardziej właściwy i celowy, aniżeli się to robi w naszych czasach. Nie byli oni skrępowani panującemi dziś poglądami naukowemi na stałość dziedzicznych właściwości organizmu i przy pomocy znakomitego swego czynnika wychowawczego, gimnastyki, dążyli i osiągali swój ideał „kalokagatji", to znaczy, pełnię piękności i harmonji ciała, a za niem i duszy. Nie można oczywiście uczynić z niedorozwiniętego z natury fizycznie człowieka atlety, ani z głupca genjusza, ale, wziąwszy pod uwagę zmienność ludzkiego ustroju, daje się na tej drodze wiele jeszcze dokonać.

Już w samej nazwie gimnastyki mieści się grecki wyraz nagości. Można stąd wywnioskować, że nagość była pierwszym warunkiem rozwoju tej greckiej „kalokagatji". I obecnie spostrzeżenia czynione nad chorymi na gruźlicę, którzy w sanatorjum uprawiają nago ćwiczenia fizyczne, dowodzą, że po pewnym czasie dochodzą oni do harmonijnych form ciała. „Otyli"—mówi prof. Bier—„tracą tłuszcz, a zyskują mięśnie, wychudzeni nabierają tłuszczu i mięśni, nalani tracą swą nieforemną postać, niedokrwiści podnoszą ilość i skład swej krwi, przytem prawie zawsze pacjentom przybywa na wadze, albo też zachowują swą wagę pierwotną, o ile byli otyli i nalani. Jednem słowem, formy ciała zyskują na piękności i użyteczności". Liczne i różnorodne obserwacje doprowadziły prof. Biera do wniosku, że po półrocznych ćwiczeniach znikają objawy dysharmonji i osobnik nabiera pięknych i prawidłowych form ciała.

Szczególnie ważna jest sprawa gimnastyki kobiecej, która prawie wszędzie uprawiana jest na podobieństwo męskiej. Jest jednak rzeczą zupełnie zrozumiałą, że ciało kobiety, jako inaczej zbudowane i do innych zadań przeznaczone, wymaga innych, aniżeli mężczyzna, ćwiczeń fizycznych i odmiennie musi być traktowane.

Kompetentni lekarze zdołali wykazać, że ciężka praca fizyczna, która jest połączona z korzyścią dla mężczyzn, pociąga za sobą przedwczesne starzenie się i brzydotę kobiet; za przykład mogą tu służyć nauczycielki gimnastyki, uprawiające ciężkie ćwiczenia fizyczne i wskutek tego nabierające często zczasem niekobiecego wyglądu. To, co u męż-

czyzny prowadzi do rozwoju harmonji ciała, u kobiety musi wywołać dysharmonję.

Ciekawą jest rzeczą, że i pod tym względem starożytni Grecy doszli już byli do wysoce trafnych poglądów. Ćwiczenia fizyczne dla kobiet uprawiane były jedynie w Sparcie, podczas gdy w innych państwach Grecji kobiety wolne były od ćwiczeń. Lecz prawodawca spartański, Likurg, jasno rozumiał właściwe powołanie kobiety, a ćwiczenia fizyczne, które dla niej przeznaczył, były odpowiednio przystosowane do jej roli w naturze. W dziele greckiem p. t. „Philostratos o gimnastyce", które przechowało się do naszych czasów i stanowi główne źródło naszych, o tym przedmiocie, wiadomości, znajdujemy następujący ustęp:

„Likurg, w dążeniu do przysporzenia Lakonji dzielnych w boju atletów, postanawia: Dziewczęta powinny uprawiać ćwiczenia cielesne i mogą być dopuszczone do zawodów publicznych. Oczywiście dla dobra potomstwa, aby, przy mocnej budowie cielesnej, móc rodzić dzielne dzieci.

Taka kobieta, gdy przybędzie do domu męża, nie będzie się cofać przed noszeniem wody i mieleniem mąki, gdyż nabrała do tego wprawy od młodości, a gdy wstąpi w związek z młodym mężczyzną, który ćwiczył się cieleśnie, to potomstwo, które wyda ona na świat, będzie oznaczać się szczególną dzielnością, będzie szczupłe, silne i zdrowe. I Lakonja była tak wielką w bojach, gdyż stosowano tam takie przepisy w małżeństwie".



Amazonka.

Opierając się na wzorach greckich i biorąc pod uwagę wyniki spostrzeżeń lekarskich, nawołuje prof. Bier do reformy stosowanego obecnie systemu gimnastyki. Dzisiejsza nasza t. zw. gimnastyka lecznicza jest, zdaniem uczonego niemieckiego, karykaturą gimnastyki istotnej. Jeżeli zaś sięga nieco dalej, to występuje jedynie jednostronnie, jako kąpiele powietrzne i słoneczne, używane przeciwko gruźlicy i krzywicy. Wielostronna jednak gimnastyka, ćwiczenia cielesne nago, nie znajdują prawie zupełnie zastosowania. A tymczasem mogłyby one być znakomitym środkiem leczniczym w wielu „dysharmonjach" ludzkich, do których zaliczyć należy przedewszystkiem otyłość, wychudzenie, obwisłość ciała, sztywność i niezręczność. Racjonalne, dokonywane nago ćwiczenia cielesne są w tych razach niezawodną, a zarazem nieszkodliwą metodą, usuwającą zło.

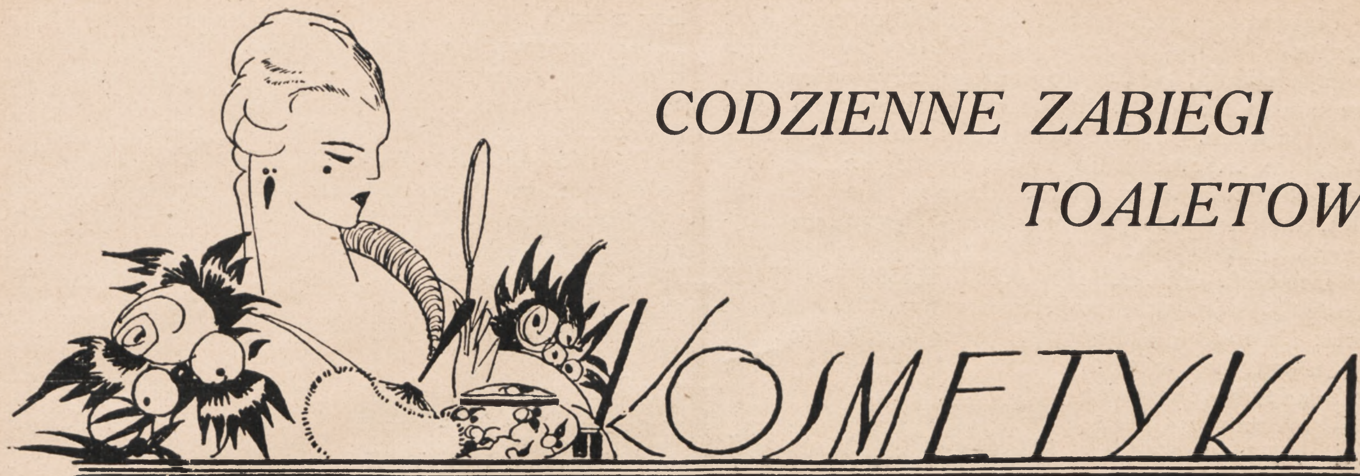
Że odpowiednie ćwiczenia mogą dać doskonałe wyniki nawet przy takiej chorobie, jak gruźlica, dowodzą tego doświadczenia, zebrane przez prof. Biera i jego asystentów. Lekarze ci przekonali się, że nawet chorzy na gruźlicę płuc znoszą dobrze insolację aż do siedmiu godzin dziennie i odnoszą z tego wielką korzyść, gdy tylko są do tego ostrożnie przyzwyczajani i na końcu dopiero poddani nagrzewaniu piersi. Ciż sami chorzy z gruźlicą płuc, oczywiście nie wszyscy, są poddawani ćwiczeniom fizycznym, połączonym z bieganiem.

Wszelkie ćwiczenia i zabiegi fizyczne powinny być ściśle zastosowane do danej postaci chorobowej, co już jest rzeczą doświadczonego i przygotowanego odpowiednio lekarza. Ten ostatni musi znać dobrze zasady trenowania ogólnego oraz dietetyki racjonalnej, która też wielką gra tu rolę.

Tak więc prąd, dążący w kierunku wszechstronnego podniesienia zdrowia i przywrócenia pełni praw starożytnemu ideałowi piękna cielesnego, znajduje obecnie poparcie i w medycynie naukowej.

Dr. S. Kramsztyk.





CODZIENNE ZABIEGI TOALETOWE

Piękność ciała jest darem bogów. Że zaś bogowie dość skąpi byli w rozdzielaniu swych darów, więc często niejedna kobieta musi używać sztuki, bądź to, aby niektóre swe wdzięki podkreślić bądźto, by istniejące braki i wady ukryć lub zatuszować.

Czyż można się temu dziwić, skoro tak już się składa, że od urody zależy często szczęście całego życia kobiety?

„Gdyby nos Kleopatry był dłuższy — świat wyglądałby inaczej."

Kult dla piękna i dbałość o estetyczny wygląd nie jest więc luksusem, lub tylko chęcią zadowolenia swej próżności, ale poprostu koniecznością życiową. Jednakże zamiast troszczyć się o swą piękność, począwszy od dzieciństwa, przez całe życie, kobieta zabiegi higieniczno-kosmetyczne dla utrzymania swej urody zaczyna zwykle zapóźno, wtedy gdy już przemija młodość, a zjawiają się pierwsze zwiastuny starości.

Tego zaniedbania nie można usprawiedliwiać brakiem czasu. Wprawdzie bowiem minęła już epoka, w której niewolnice, gotowe na każde skinienie pani, pomagały w zabiegach toaletowych, jednak i w obecnych warunkach kobieta współczesna może sobie życie tak zorganizować, że starczy jej czasu, by codziennie pół godziny poświęcić dla piękna i zdrowia.

Codziennie więc zrana pani szybko i energicznie zrywa się z łóżka, i, spędziwszy z powiek resztki snu, bierze się żywo do dzieła.

Przedewszystkiem więc powinna wypłókać usta, używając do tego wody utlenionej (jedna łyżka na szklankę wody), która dezynfekuje doskonale jamę ustną i utrzymuje biel zębów. Następnie bez ubrania, lub tylko w stroju kąpielowym, należy wykonać kilka głębokich wdechów i wydechów i odbyć swą zwykłą codzienną porcję gimnastyki.

Po wygimnastykowaniu się, radzę zmyć całe ciało wodą o temperaturze pokojowej, a jamę ustną, części rodne, pachy i pachwiny wodą letnią.

Najdzielniejszym środkiem kosmetycznym jest, obok powietrza i słońca, woda; toteż nader ważne jest stosowanie czystości w najszerszem tego słowa znaczeniu, zapomocą kąpieli, natrysków, obmywań; to daje najlepszą gwarancję zdrowia i piękności całego ciała.

Zrana należy się myć, o ile się jest kompletnie zdrową, wodą zimną, gdyż w czasie snu skóra staje się czerwona i ciepła, natomiast naczynia mózgu i innych narządów wewnętrznych się zwężają, mózg słabo okrwiony źle pracuje, stąd ospałość ranna, brak energji i niemożność pracy umysłowej. Od zimnej wody skóra się oziębia, a krew dopływa do mózgu i serca. Kobieta, po takiem umyciu, staje się żywa, rzeźka, wesoła i silna.

Bardzo wygodny i praktyczny sposób mycia jest następujący: stanąć w wannie, ewentualnie w dużej miednicy, ustawiwszy obok dwie miednice, jedną z wodą letnią, drugą zaś z wodą o temperaturze pokojowej. Odpowiednio do potrzeby używa się wody zimnej, lub ciepłej.

Gruntowne mycie należy wykonywać wodą ciepłą. Namydliwszy starannie i dokładnie grubą lnianą rękawiczkę, wycierać nią lekko i szybko całe ciało, spłókać je po umyciu resztą wody o temperaturze pokojowej, a wkońcu zrobić natrysk, oraz nacieranie całego ciała. Nie należy trzeć zbyt silnie skóry, a tembardziej twarzy, ażeby niepotrzebnie nie złuszczać naskórka. Czas trwania mycia nie powinien przekraczać 10 min. Natryski, polewania, tusze wzmagają jędrność i elastyczność skóry i podnoszą sprawność fizyczną organizmu.

Bardzo ważną kwestją jest wybór mydła do mycia. Utarł się zwyczaj stosowania mydła lepszego do twarzy, niż do pozostałych części ciała. Jest to zwyczaj nierozsądny, gdyż skóra ciała, zmywana nieodpowiedniem mydłem, może ulec zadrażnieniu, i to podrażnienie może się przenieść i na skórę twarzy, Dla zmiękczenia wody do mycia całego ciała, jak również i do twarzy, wskazane jest używanie perełek alkalicznych.

Po dokładnem umyciu należy wysuszyć skórę całego ciała, by nie narazić jej przez niedbałe wytarcie na suchość i łuszczenie, wreszcie uskutecznić rozcieranie ręką kończyn dolnych, pleców, piersi, karku i szyi. Tego rodzaju masaż ręczny, zarówno jak i maszynowy, można stosować tylko po zbadaniu przez lekarza i przekonaniu się, że organizm jest zupełnie zdrów. Czas masażu ogólnego powinien trwać u zdrowej kobiety 5 min.

Zabiegi toaletowe, tyczące się twarzy, powinny być stosowane indywidualnie, w zależności od tego, czy skóra twarzy jest tłusta, sucha, czy też średnia, lub normalna. Średnią nazywamy skórę taką, która częściowo jest sucha, a częściowo tłusta.

Najważniejszym warunkiem pięknej cery jest utrzymanie skóry w czystości. Dla dokładnego jej oczyszczenia, trzeba koniecznie używać mydła, które usuwa tłuszcz z naskórka i umożliwia skórze oddychanie. Skóra nieodpowiednio czyszczona więdnie, marszczy się i przedwcześnie się starzeje. Niema takiej skóry, któraby nie znosiła mydła, jeśli ono jest dobrze spreparowane z najlepszych składników.

Tłustość, lub suchość skóry zależy od ilości gruczołów łojowych, rozmieszczonych w skórze twarzy. Normalną skórę spotyka się bardzo rzadko. Przy normalnej cerze rano należy myć twarz wodą o temperaturze pokojowej z mydłem, wieczorem zaś wodą ciepłą bez mydła i spłókiwać wodą zimną. Skóra normalna, gładka, nie potrzebuje użycia kremu i pudru. Natomiast, jeśli tworzą się zmarszczki, użycie odpowiedniego kremu jest konieczne.

Jeżeli skóra twarzy jest sucha, dobrze jest zmywać ją wodą letnią dwa razy dziennie i spłókiwać wodą zimną. Mydło należy stosować tylko rano. Skóra sucha wymaga wtarcia rano i wieczorem odrobiny dobrego kremu. Racjonalny sposób użycia kremu polega przedewszystkiem na tem, aby warstwa jego nie była zbyt gruba, dlatego też ilość kremu nie powinna przekraczać wielkości ziarnka grochu. Wciera się go w kierunku od nosa do ucha, od wewnątrz ku zewnątrz, pod oczyma robi się to ruchem półkolistym, poza kącikiem zewnętrznym oka wykonać należy ruch przecinkowaty. Przy wcieraniu kremu winno się uważać, by nie rozciągać skóry. Warto również przypomnieć, że krem nieodpowiedni niszczy skórę bezpowrotnie. Jeśli niema możności dostania kremu dobrego, zabieg ten można wykonywać zapomocą świeżej śmietanki. Najczęściej ma się do czynienia ze skórą tłustą, zwłaszcza w okolicy nosa i brody. Jeżeli skóra twarzy jest tłusta, należy zmywać ją dwa razy dziennie wodą gorącą, a spłókiwać zimną. Do mycia stosuje się mydło cytrynowe rano i wieczorem, na dzień zaś często i obficie puder. Jeśli woda jest twarda, dobrze jest dodawać jedną łyżeczkę perełek alkalicznych. Jeżeli pomimo tego sposobu skóra pozostaje tłusta, wtedy ma się do czynienia z łojotokiem, który wymaga starannego leczenia.

Typ skóry średniej należy traktować indywidualnie, t. j. wypróbowując różne sposoby mycia, aż do chwili uzyskania właściwego rezultatu.



Czy jestem tak samo piękna?
E. RALSTON,
artystka wytwórni Paramount w filmie p. t. „Wenus amerykańska"

Po umyciu twarzy, należy brwi i rzęsy wyszczotkować szczoteczką z odrobiną dobrego kremu, (w braku tego czystą lanoliną). Wszystkie zabiegi około twaczy nie powinny trwać dłużej, jak 5 min. Stosowanie, nawet codzienne, masażu twarzy jest bardzo pożądane, lecz trzeba to robić umiejętnie i odpowiednio do właściwości cery. Używanie do tego celu przyrządów w rodzaju punktrollerów nie wytrzymuje krytyki.

Następnie należy zająć się pielęgnacją włosów i przez 3 minuty szczotkować je w czterech przeciwnych kierunkach. Zabieg ten, stosowany stale, daje w rezultacie piękne i puszyste włosy.

Co się tyczy pielęgnacji rąk odsyłam Szanowne Czytelniczki do, znajdującego się w tym samym numerze, artykułu p. dr. Mozołowskiej.

Zkolei przystępujemy do pielęgnacji biustu. Polega ona na odpowiedniem spryskiwaniu piersi wodą, przy pomocy rozpylacza do natrysków. Woda, używana do tego celu, powinna mieć temperaturę pokojową, oraz zawierać domieszkę soli wzmacniających. Czas trwania tego zabiegu powinien wynosić około 2 min. Po silnem wytarciu piersi szorstkim ręcznikiem, wkładamy odpowiedni staniczek. Wszystkie wyżej wymienione zabiegi stosują się do ko-

biet zdrowych i niepracujących. Kobiety pracujące starzeją się prędzej, gdyż wytężają swe siły, to też zabiegi, wykonywane przez nie, powinny być bardziej staranne. Jeśli na zawadzie stoi brak czasu, zabiegi te można wykonywać i wieczorem.

O ile są odpowiednie warunki po temu, zabiegi toaletowe wieczorne powinny polegać na 5-minutowej kąpieli całego ciała w wodzie letniej. W razie zaś, gdy tych warunków niema, wystarczyć powinno oblanie całego ciała wodą letnią z konewki (potrzebna ilość wody w tym wypadku powinna wynosić 5 litrów). Następnie letnią wodą z mydłem myjemy części rodne, pachwiny i pachy, zanieczyszczone potem i kurzem podczas całego dnia. Czyszczenie jamy ustnej powinno się odbywać rano i wieczorem, zapomocą miękkiej szczoteczki do zębów, dobrej pasty (bez mydła) i jakiegoś środka dezynfekcyjnego. Przy czyszczeniu jamy ustnej konieczne jest płukanie gardła, aby przeszkodzić rozwinięciu się bakteryj na migdałach.



Po wykonaniu tych wszystkich zabiegów, należy wykonać znów 5-minutową gimnastykę pokojową, oczywiście w dobrze przewietrzonym pokoju. Gimnastyka ta składa się z szeregu głębokich wdechów i wydechów. Po gimnastyce udajemy się na spoczynek. Kobiety, mające zbyt otłuszczone brzuszki, powinny kłaść na noc okład wysychający z wody o temperaturze pokojowej, naturalnie pod ceratką. Tego rodzaju zabieg daje bardzo dobre rezultaty.

Dla zachowania pięknego kształtu biustu należy na noc wysoko podpasywać piersi bandażem podtrzymującym, lecz nie krępującym.

Te wszystkie, wyżej wymienione, zabiegi toaletowe są tylko dobre do zastosowania dla kobiet zdrowych, o cerze normalnej, lub suchej. Wszelkie dolegliwości urody kobiecej, jak np. łojotok, czerwoność nosa, zmarszki, krosty, piegi, plamy, wypadanie włosów i t. d., będą omawiane w następujących pogadankach.

Pisząc do kobiet i omawiając codzienne zabiegi toaletowe zdrowej kobiety, trudno jest nie poruszyć pytania, czy używanie sztucznych środków kosmetycznych nie niszczy cery?

Jestem przeciwniczką francuskiej metody kosmetycznej, polegającej na nadmiernem i wyłącznie sztucznem upiększaniu się. Całą swą metodę pracy opieram na zasadach kosmetyki angielskiej i amerykańskiej, t. j. na dążeniu do utrwalenia i rozwinięcia urody kobiecej środkami naturalnemi, jak to pielęgnowaniem zdrowia i przestrzeganiem zasad higjeny.

Za najważniejszy i najdzielniejszy środek kosmetyczny uważam wodę, słońce, powietrze i sport, a dopiero potem stosowanie racjonalnej kosmetyki. Najpiękniejszą jest zawsze zaróżowiona i ozłocona promieniami słońca cera kobiety, uprawiającej sporty.

Jednak moda stosowania sztuki i malowania się do pewnego stopnia daje się usprawiedliwić. Przy bardzo bladych i szarych, bezbarwnych cerach, lekkie podróżowanie ust i policzków może być dopuszczalne i sprawia estetyczne wrażenie.

Jedną z następnych swych pogadanek poświęcę specjalnie sztuce malowania się, narazie chciałabym tylko zwrócić uwagę, ażeby, jeśli już konieczna zachodzi potrzeba, malować twarz możliwie dyskretnie, a przedewszystkiem umiejętnie. *Dr. J. Świtalska.*

SUKCES NASZEGO PISMA ZAGRANICĄ

Drukowany w nr. II „Kultury Ciała“ artykuł p. t. Piękno i poezja rąk kobiecych, pióra znanego literata W. Bunikiewicza, ukazał się obecnie w tłumaczeniu niemieckiem w berlińskiem czasopiśmie „Die schöne frau“.



Najpospolitsze choroby zębów i jamy ustnej.



Nieprzestrzeganie higjeny jamy ustnej wywołuje rozliczne jej choroby, zarówno, u dorosłych, jak i u dzieci, a nawet u noworodków.

Najpospolitsze z nich są następujące:

1). Pleśniawka pojawia się w postaci białych plamek, wielkości łebka od szpilki, lub większych, wydających kwaśny zapach, a zjawiających się na błonie śluzowej niekiedy całej jamy ustnej.

Występuje one wyraźnie u dzieci i jest wynikiem rozrastania się pewnego grzybka, jako skutek niedostatecznego przestrzegania czystości.

Pleśniawka u osób starszych zdarza się rzadko i jest niemal zawsze oznaką poważnego niedomagania całego organizmu. Należy się więc koniecznie udać do lekarza.

2). Zapalny stan błony śluzowej przyjmuje w cięższych wypadkach kształt wysypek, w postaci białych plamek z czerwoną obwódką, lub owrzodzeń, w postaci bolesnych, szarawych zaklęśnięć, czasem krwawiących i cuchnących.

Wszystkie te przypadłości są bardzo bolesne dla dzieci, utrudniają przyjmowanie pokarmów, a zaniedbane grozić mogą poważnemi zaburzeniami trawienia. Powstają zazwyczaj wskutek zakwaszenia się resztek pokarmów w jamie ustnej, lub z zanieczyszczenia. Zwłaszcza w okresie wyrzynania się zębów, zbyt obficie wydzielająca się ślina łatwo powoduje zakwaszanie i zapalenia błony śluzowej, a podrażnione przytem i obrzęknięte dziąsła wywołują uczucie swędzenia, pod wpływem którego dziecko wkłada do ust palce, lub różne przedmioty. Rozpowszechniony zwyczaj dawania dziecku w tym czasie do gryzienia korzeń fiołkowy, lub kółka kościane należy stanowczo potępić, jako szkodliwy. Nietylko bowiem nie usuwa on podrażnienia dziąseł, lecz, przeciwnie, zwiększa je, a przytem ułatwia zanieczyszczenie jamy ustnej i rozwój podanych wyżej ciężkich form zapalenia błony śluzowej.

Aby uniknąć wszystkich tych przypadłości, powinno się po każdem karmieniu dziecku wycierać całą jamę ustną miękkim płateczkiem, zmoczonym w wodzie z dodatkiem kwasu bornego (1 łyżeczka na szklankę przegotowanej wody).

W razie stwierdzenia choroby, należy chore miejsca wycierać kilka razy dziennie, a zwłaszcza po każdem karmieniu, płatkiem, zmoczonym w roztworze soli Bertholeta (kali chloricum), 1 łyżeczka na szklankę przegotowanej wody. O ile to nie pomoże, należy zwrócić się do lekarza.

3). Próchnica zębów występuje zarówno u dzieci, jak i u osób starszych.

Zaczyna się od niewidocznych prawie plamek na szkliwie zęba, najczęściej między zębami, lub na powierzchni żującej zębów trzonowych, oraz przy szyjkach koło dziąseł. Nieleczona wczas, próchnica przenika wgłąb zęba do zębiny i miazgi, powodując nietylko wypróchnienie zęba, ale i zapalny stan tkanki zarodkowej zęba, za którym idzie zapalenie okostnej, połączone z owrzodzeniem, opuchnięciem, zajęciem gruczołów i kości szczękowych; taki stan zapalny może grozić zakażeniem krwi, nawet z wynikiem śmiertelnym, lub też może przejść w ciężki stan chroniczny.

Przyczyną próchnicy jest wyłącznie niedość pilne przestrzeganie czystości zębów i jamy ustnej, lub też niewłaściwe i nieumiejętne ich mycie. Pozostające po każdem jedzeniu resztki pokarmów, w połączeniu z wchłanianym z zewnątrz kurzem i śliną, tworzą białawy śluzowaty osad na zębach, który stanowi znakomite podłoże do rozmnażania się przeróżnych bakteryj, dostających się przy oddychaniu i jedzeniu do jamy ustnej. Ślina, która w ciągu dnia wydziela się wciąż przy ruchach szczęk i języka (np. przy mówieniu) opłókuje do pewnego stopnia zęby, ale w nocy, podczas snu, gdy ślina przestaje się wydzielać, bakterje w odpowiednio ciepłej temperaturze jamy ustnej rozmnażają się szybko, wywołując w osadzie zębowym, procesy gnilne, połączone z wytwarzaniem kwasów. Stąd pochodzi znane powszechnie niemiłe uczucie niesmaku po przebudzeniu się, jeśli zęby z wieczora nie zostały należycie umyte. Kwasy te, działając stale przez czas dłuższy, przeżerają szkliwo (emalję) zęba, mimo, że jest ono tak twarde i mocne, iż oprzeć się może nawet najtwardszej stali.

Skoro zaś tylko szkliwo zostało naruszone, otwiera się łatwy dostęp bakterjom gnilnym w głąb zęba, gdzie gnicie odbywa się bez porównania szybciej i skąd nie można już usunąć resztek jedzenia i rojących się w nich bakteryj.

Jest rzeczą zrozumiałą, że jeden ząb, opanowany przez próchnicę, a tworzący nieustające ognisko gnicia, jest rozsadnikiem bakteryj gnilnych, przerzucających się łatwo na otaczające zęby. Wśród bakteryj gnilnych hodować się też mogą wszelkie inne bakterje, aż do najniebezpieczniejszych nawet zarazków. Każdy więc, kto ma zepsuty ząb, nosi w ustach doskonale prosperującą hodowlę bakteryj chorobotwórczych, których ofiarą może paść nietylko sam, ale może je rozsiewać obficie dookoła wraz ze śliną przy pluciu, kaszlu, rozmowie i t. p. Bardziej zepsute i wypróchniałe zęby łatwo się przytem łamią, a ostre ich krawędzie powodować mogą dotkliwe, a często i niebezpieczne zranienia języka, lub wewnętrznej powierzchni policzków.

Leczyć próchnicę zębów może tylko lekarz-dentysta. Im wcześniej się to leczenie rozpocznie, tem będzie łatwiejsze, szybsze i mniej przykre. Nadmieniam, że samemu bardzo trudno zauważyć początek próchnicy, a przeważnie może ją wykryć jedynie lekarz-dentysta przy dokładnem badaniu

zębów lusterkiem. Dlatego to tak ważne jest poddawanie się co pewien czas oględzinom lekarskim, choćby się było najmocniej przekonanym, że wszystkie zęby są zdrowe.

Sam pacjent zwykle zauważa próchnicę dopiero wtedy, gdy ząb już jest dobrze spróchniały, lub gdy zaczyna boleć, albo — co gorsze — gdy się utworzyło zapalenie okostnej, połączone z opuchliną. Owa, tak zwana pospolicie „fluksja“, nawiasem mówiąc, nigdy nie powstaje z zaziębienia, ale zawsze jest skutkiem bardzo zaniedbanej próchnicy i wynikłego stąd zapalenia okostnej.

Doniedawna jeszcze w przypadku zapalenia okostnej ząb bezwarunkowo wyrywano, dziś jednak dentystyka zapobiegawcza poczyniła tak znaczne postępy, że w ogromnej większości wypadków ząb taki daje się uratować zapomocą różnych, mniej lub więcej skomplikowanych, zabiegów, — aż nawet do wyjęcia zęba, oczyszczenia go, zaplombowania i ponownego wstawienia do zębodołu, gdzie wzrasta i umacnia się, jak zdrowy. Są to jednak zabiegi, wymagające dużo czasu i cierpliwości, — lepiej więc do nich nie dopuszczać i udać się do lekarza zawczasu.

Wkońcu pragnę zwrócić uwagę na szkodliwość rozpowszechnionego wśród wielu rodziców mniemania, że ani próchnicy zębów mlecznych u dzieci leczyć, ani plombować zębów takich nie warto, gdyż i tak zczasem wypadną. Jest to mniemanie szkodliwe nietylko dlatego, że próchniejące zęby powodują często bardzo dotkliwy ból, zwłaszcza w nocy, a więc pozbawiają dziecko tak bardzo ważnego dlań spokojnego snu; nietylko dlatego, że zęby mleczne mogą trwać i psuć się przez szereg lat, ale, jak to wyżej parokrotnie zaznaczałam — dlatego przedewszystkiem, że próchniejący ząb to rozsadnik i stała przyczyna ciężkich i wciąż powtarzających się chorób.

Nawet u małych dzieci winno się mleczne zęby koniecznie leczyć i plombować i to jaknajrychlej, bo szybciej, niż u dorosłych, postępuje w nich próchnica. Pamiętać przytem należy, że już u 6-cio letniego dziecka zaczynają się wyrzynać stałe zęby trzonowe. Próchnica więc z zębów mlecznych łatwo i zawsze niemal przenosi się na te zęby, zanim się jeszcze zdążą należycie rozwinąć, a wszak z rozwojem ich związany jest ściśle prawidłowy rozwój całej szczęki, a więc i dalszych zębów stałych. Dlatego to przed wczesne spróchnienie pierwszego zęba stałego sprowadzić może nieobliczalne następstwa.

4). Kamień na zębach tworzy się stopniowo z śluzowatego osadu, o ile się go systematycznie nie usuwa przez dokładne codzienne czyszczenie zębów. Osad ten, nagromadzając się stopniowo między zębami lub przy szyjkach koło dziąseł, zczasem, skutkiem wydzielającej się ze śliny soli wapniowych, wapnieje i tworzy coraz grubsze warstwy twardego kamienia. U ludzi, cierpiących na artretyzm, — chorobę tak bardzo dziś rozpowszechnioną, — organizm wydziela i odkłada sole wapniowe w ilości wzmożonej; toteż u artretyków — a takimi są dziś wszyscy niemal — kamień tworzy się szybciej i bardziej twardnieje. Najłatwiej tworzy się kamień na wewnętrznej stronie dolnych sieka czy i na zewnętrznej stronie ostatnich zębów trzonowychi t. j. wpobliżu gruczołów ślinowych, gdzie ciągle dopływa świeża ślina, przynosząca i osadzająca sole wapniowe.

Kamień taki usunąć może dokładnie tylko lekarz-dentysta. Kamień, nie usunięty wczas, a narastający ciągle przy niedbałem myciu zębów, rozrasta się stopniowo, otaczając grubą warstwą szyjkę zęba i zagłębiając się coraz bardziej pod dziąsło. Ząb, który się żywi krwią przepływającą przez naczynia krwionośne dziąseł, oddzielony w ten sposób od dziąsła i pozbawiony swego pokarmu, zamiera stopniowo, zaczyna się chwiać, wreszcie wysuwa się coraz bardziej z zębodołu, wyrzucany przez organizm, który usiłuje wydalić z siebie zmartwiałą cząstkę,—aż wkońcu wypada. Z drugiej strony, wskutek odsunięcia dziąsła od szyjki zęba, tworzy się tak zwana „kieszeń“ na wewnętrznej stronie dziąsła. Wskutek ciągłego podrażnienia, może powstać zapalny stan tkanek, który powoduje „ropociek“, tak, że przy naciśnięciu dziąsła, ropa wydziela się nazewnątrz.

Choroba w tym stanie, o ile ząb nie zmartwiał jeszcze zupełnie, jest jeszcze możliwa do wyleczenia. Wymaga ona jednak bardzo długiego, na miesiące i lata obliczonego leczenia, drogą skomplikowanych zabiegów, jak zastrzyków, masażu dziąseł i t. p.

Najczęściej jednak zęby, przy których powstaje ropociek, są już nie do uratowania.

5) Chwianie się i wysuwanie zębów bywa nietylko skutkiem tworzenia się kamienia za zębach, ale może być wywołane również przez ciężkie choroby zakaźne, lub chroniczne, na tle osłabienia całego organizmu. Koniecznie więc należy zwrócić się natychmiast do lekarza, gdyż tylko lekarz, po wszechstronnem zbadaniu, orzec może, gdzie leży przyczyna złego i jaką kurację indywidualną stosować się winno.

Bardzo często zaczynają się wysuwać stopniowo zęby zupełnie zdrowe i u ludzi zdrowych, jeśli w szczęce przeciwległej brak zęba, tak, że dany ząb trafia na próżnię. Ząb, pozbawiony w ten sposób przez szereg lat oparcia, a więc nie pracujący przez czas dłuższy, słabnie, zanika i zaczyna się coraz bardziej wysuwać z zębodołu, aż wreszcie wypada. Uratować taki ząb można tylko przez wstawienie sztucznego zęba na miejsce brakującego w szczęce przeciwległej i to dość wcześnie, zanim jeszcze ząb, pozbawiony oparcia i pracy, nie zmartwiał zupełnie.

Dodam nawiasem, że brak choćby tylko paru zębów nie jest wcale bagatelką, jak to wielu są dzi, i nie estetyce tylko brak taki szkodzi. Trzeba sobie dobrze uświadomić, że brak zębów utrudnia, lub wręcz uniemożliwia, dokładne przeżucie pokarmów, co ma niezmiernie doniosły wpływ na sprawność trawienia i może po dłuższym czasie wywołać przewlekłe ciężkie niedomagania narządu trawienia i całego organizmu. Brakujące zęby, zwłaszcza trzonowe, winny być jak najprędzej zastąpione przez zęby sztuczne, — nietylko dla uratowania pozostałych zębów, ale przedewszystkiem w celu niedopuszczenia do rozstrosju narządów trawienia.



Dr. Wisznicka, lekarz-dentysta.



Piękność i zdrowie w życiu dziecka

Dr. J. ŚWITALSKA

Czyniąc zadość licznym życzeniom naszych Czytelniczek, rozpoczynamy niniejszem omawianie kosmetyki dziecięcej. Wychodzimy z założenia, że piękność cielesna jest w dużej mierze wynikiem pielęgnacji i odpowiedniego trybu życia, i że nigdy nie jest zawcześnie na rozpoczęcie odpowiednich zabiegów. W nieustannem dążeniu do poprawiania zdrowia i piękna przyszłych pokoleń pragniemy, aby listy te, pisane przez matkę-lekarkę do córki, stały się źródłem praktycznych wiadomości, z którego czerpać będą wszystkie młode mateczki, pragnące wychować swe maleństwa na ludzi zdrowych i pięknych.

REDAKCJA

LIST I

Drogie moje dziecko!

Przyjście na świat córeczki Twojej, jest dla mnie wielkiem i wymarzonem szczęściem.

Radość moja nietylko stąd pochodzi, że dziecko jest zdrowe i piękne, ale przyznam się, cieszę się także dlatego, że jest ono dziewczynką. Córki są zwykle milsze, serdeczniejsze i bardziej do rodziców przywiązane; zaś chłopak, gdy dorośnie, odlatuje od domu zupełnie.

Możliwe, że chłopcy są w życiu bardziej szczęśliwi, nienarażeni na choroby związane z płcią, fizycznie silniejsi i bardziej samodzielni.

Kobiety, dzięki swej budowie anatomicznej i wychowaniu, są zwykle w gorszych warunkach życiowych, niż chłopcy, gdyż są słabsze, wrażliwsze, bardziej uczuciowe i mniej odporne na burze i przeciwności życiowe.

Lecz mimo to, kobieta może być szczęśliwa, musi tylko odebrać odpowiednie wychowanie, a pozatem musi być zdrowa i piękna. Uroda w życiu ma wielkie znaczenie.

Córeczka Twoja powinna być zdrowa, gdyż oboje jesteście zdrowi, nie przechodziliście żadnych chorób, któreby odbić się mogły na zdrowiu waszych dzieci. Może nerwowość męża Twego przeniesie się na Wasze maleństwo? Ale wierz mi, wychowaniem wiele tu zdziałać można. Radzę Ci przeczytać książkę D-ra Kopczyńskiego, p. t. „Nerwowość u dzieci."



Fot. Atelier B-cl Jabłkowskich.

Po otrzymaniu depeszy od Twego męża bardzo ucieszyłam się wiadomością, że poród odbył się prawie bez bólów, tak szybko i bez żadnych komplikacyj. Piszesz, że jesteś i byłaś zachwycona lekarką, pod której opieką przebywałaś. Naturalnie, w dużej mierze powinnaś być jej wdzięczna, ale może jeszcze w większej mierze przyczyniłaś się sama do tak pomyślnego rozwiązania, żyjąc higjenicznie i uprawiając sporty.

Zamiłowanie Twoje do słońca, powietrza i przyrody daje nadzieję, że dzieciak Twój również będzie promieniować radością i stanie się dla Ciebie słonecznym uśmiechem w życiu.

Znając Twoje zasady higjeniczne i rozsądek, jestem pewna, że potrafisz wychować córeczkę na piękną i dzielną dziewczynę.

Prosiłaś mnie o przysłanie Ci książek z zakresu wychowania niemowlęcia. Kupiłam Ci wszystkie, traktujące o wychowaniu dziecka. Są to bardzo dobre i wyczerpujące książki, począwszy od książki prof. Michałowicza, a kończąc na „Higjenie dziecka" dr. Cieszyńskiego. Jednak „Kosmetyki dziecięcej" nie znalazłam w żadnym języku. Będziesz tedy zmuszona korzystać z moich rad i wskazówek kosmetycznych, przysyłanych Ci, od czasu do czasu listownie. Potem wydamy te listy wspólnie, ku większej korzyści rozumnych i dbających o swą dziatwę matek. Bądź pewna, że córuś Twoja będzie piękna, choćby dlatego, że wy oboje jesteście tacy ładni i pełni wdzięku. Pozatem służyć ci stale będę mojemi radami i całem mojem wieloletniem lekarskiem doświadczeniem.

Przy ostatniem naszem widzeniu się, wspominałam Ci, że pierwszą zasadą, po urodzeniu maleństwa i po wytarciu oliwą, są oględzi-

ny ze wszystkich stron, czy nie ma jakiej nieprawidłowości w budowie. Dopiero przekonawszy się o tem, można odetchnąć z ulgą i cieszyć się, że wszystko jest w porządku. Mam nadzieję, żeś już wraz z lekarzem córeczkę swą dokład nie obejrzała.

Dalszy ciąg listu nastąpi jutro, gdyż, niestety, inne sprawy mię wzywają.

Serdecznie Cię ściskam.

Twoja Matka.

LIST II

Najdroższa Mateczko!

Dziękuję Ci serdecznie za przysłanie mi tylu książek pouczających, żałuję jednak bardzo, że niema nic z kosmetyki dziecięcej. Przypuszczałam, że tylko u nas w Polsce niema odpowiednich źródeł, skąd matki mogłyby czerpać tego rodzaju wiadomości, tymczasem piszesz mi, Najdroższa, że i w innych językach nic nie znalazłaś. Wiem, jak bardzo jesteś zajęta, i dlatego nie miałam odwagi prosić Cię o stałe i systematyczne pisanie mi swych cennych uwag.



Fot. Atelier B-c Jabłkowskich.

Skoro jednak książki takiej niema, będę korzystała z Twoich rad i doświadczenia z tem większą radością, gdyż wiem, że listy Twoje będą dyktowane, nietylko doświadczeniem, lecz także i sercem.

Otóż, co się mnie tyczy: czuję się bardzo dobrze, wychodziłam wczoraj po raz pierwszy z domu, przepisowo, w dniu 14-ym po urodzeniu maleństwa. Naturalnie, poszłam na powietrze i słońce i wyprowadziłam jednocześnie po raz pierwszy swą córeczkę, sama—osobiście. Córuś moja, już od pierwszego dnia urodzenia „chodzi" na spacer. Niema to jak miesiąc maj: ciepło i słonecznie tak, że musiałam moje bobo posmarować kremem, aby się zanadto nie opaliło. (Widzisz, Mateńko, jak doskonale pamiętam o Twoich radach).

Po spacerze poszłam do gorseciarki, aby poprawiła mi pas ciążowy, który obecnie jest za luźny. Nie miałam pojęcia, że to tak dobrze da się przerobić. Po zdjęciu pasa po raz pierwszy oglądałam swój brzuszek: jest cudowny, niema ani śladów, ani rozstępów, ani zwiotczenia.

Naprawdę, jestem bezgranicznie wdzięczna mojej lekarce, że przestrzegła mię wczas i namówiła do noszenia pasa ciążowego. Biust mój również nie stracił nic ze swej jędrności i kształtu. U gorseciarki spotkałam Lilę, moją koleżankę szkolną. Byłam zdumioną poprostu, zobaczywszy jej figurę, a zwłaszcza biust i brzuszek.

Wyobraź sobie, Mateńko, że ona odbyła poród już przed 3 miesiącami, a dopiero dzisiaj przyszła po pas. Brzuszek jej przedstawia się skandalicznie, jest zwiotczały i pełen rozstępów, biust robi wrażenie torebek, a ona sama wygląda fatalnie. Naturalnie, nie nosiła pasa ciążowego, dopiero teraz przekonała się, że pas jest konieczny. W obecnym jednak stanie wątpię, czy pas będzie jej mógł jeszcze dopomóc.

Są to skutki tego, że Lili ma matkę zacofaną i nierozsądną. Matka Lili jest doskonałą gospodynią, zna się na wszystkich konserwach i drobiu, ale nie ma pojęcia o wychowaniu dzieci.

Zwłaszcza sprawy estetyczne i higjenę płciową uważa za coś nieprzyzwoitego i niemoralnego. Wyobraź sobie Mateczko, że matka Lili zupełnie nie używała bidetu, a mycie części rodnych uważa za jawnogrzesznictwo.

Lili zaczęła dopiero używać bidetu, wyszedłszy za mąż, po przeczytaniu „Higjeny Kobiety." Co gorsza, matka Lili nie pozwoliła zamówić lekarza do porodu, gdyż twierdziła, że kobiety na wsi rodzą bez lekarzy, i że jest to funkcja naturalna dla kobiety. Położnica obyć się tedy powinna bez pomocy fachowej, albowiem szkoda czasu lekarza i pieniędzy pacjenta. Tymczasem podczas porodu nastąpiło pęknięcie międzykrocza i gwałtowny krwotok. W całem mieście nie można było napoczekaniu znaleźć lekarza, wszyscy byli zajęci lub nieobecni. Biedna Lili o mało tego nie przepłaciła życiem. Wkońcu sprowadzono lekarza, który dokonał bardzo bolesnej operacji.

Biedna Lili, po dwumiesięcznem leżeniu w łóżku, wstała wyczerpana krwotokiem, z myślą, że grozi jej jeszcze jedna operacja.

Biedactwo chce obecnie pielęgnować swą urodę, chodzi po wszystkich lekarzach kosmetycznych, masuje swój biust zwiotczały i brzuszek—no i rozpacza... Teraz, nauczona doświadczeniem, chciałaby wychować swą córeczkę na zdrową i ładną panienkę. Błaga mię przeto o pozwolenie czytania Twoich listów.

Naturalnie, zgodziłam się nato i z pewną dumą powiedziałam jej parę rad, zaczerpniętych od Ciebie. Rozmawiałam z nią z wielką zarozumiałością i wyższością. Obecnie pouczyłam ją, że „dziecko po urodzeniu należy oglądać bardzo starannie, czy niema jakiej nieprawidłowości w budowie." Wygłosiłam to zdanie tonem mądrej i doświadczonej matki, lecz natychmiast przypomniałam sobie, że muszę napisać do Ciebie, droga Mateńko, z podziękowaniem i prośbą o szybką odpowiedź, na co mam zwracać przedewszystkiem uwagę przy oglądaniu maleństwa.

Ręce Twe całuję

Twoja córka

P. S. Kochana, napisz mi jeszcze, kiedy należy wyprowadzać dziecko na słońce i powietrze? Jak uniknąć szkodliwych promieni słońca i przeziębienia? Lili dzieciak nie był jeszcze na powietrzu. Chciałabym ją pouczyć, a sama jeszcze nie wiem.



Nasza starość



Co to jest starość kobiety?

Gdy kobieta starzeje się, uważa, że się starzeje, lub też, że powinna się już zestarzeć, nagle, w pewnym momencie swega życia wyrzeka się swej piękności, nie ulega pokusie strojenia się.

Powiada sobie: „Stop. Od dziś przestaję być niewolnicą mody, przestaję śledzić zmiany, jakie w niej zachodzą, nie słucham jej podszeptów, i na żadne nawet w tej dziedzinie rewolucje nie zwracam najmniejszej uwagi. Do końca mego życia noszę suknie takim krojem, jak ta, którą dziś mam na sobie, odtąd barwami memi będzie kolor popielaty i czarny".

Tak przynajmniej było dawniej.

Widuje się dość często, nawet w Paryżu, a może szczególnie w Paryżu, bo tu każdy ubiera się, jak chce, tu każde dziwactwo ma prawo głosu i wszystko jest tolerowane, widuje się starsze panie w sukniach z przed lat 30-stu, czy 20-stu, różnica to niewielka. Te starsze panie to są właśnie kobiety, o których mówię, że dla nich moda zatrzymała się na pewnej, dobrowolnie obranej chwili. Noszą one szerokie i długie spódnice, które podtrzymują z gracją lat dziewięćdziesiątych, staniki obcisłe, wyrogowane i nierzadko są w pasie cienkie „jak osy". Bardzo się w pewnej epoce nagłego przypływu rozsądku oburzano na to pogwałcenie natury, nie była to jednak większa, przeciw kobiecym kształtom zbrodnia, niż obecne usiłowania osiągnięcia „poitrine plate".

Rękawy w tych stanikach są szerokie lub wąskie, zależnie od tego, co noszono, gdy dama pożegnała swą młodość; kołnierzyk wysoko pod szyję zapięty, z jakimś żabocikiem lub białą wypustką. Całość stroju dopełniają wysokie buciki sznurowane, lub zapięte na guziczki i kapelusz z wielkiem rondem, obciążony kwiatami, lub piórami, albo też, jak dawniej ubierały się bohaterki Bourget'a, mała kapotka, zawsze z woalką — bo to nieprzyzwoicie wychodzić na ulicę z odkrytą twarzą. A prawda, jeszcze, bez względu na temperaturę, panie te narzucają na siebie różne pelerynki, bo to znów niemiło pokazywać się „do figury".



Uczesanie tych dawnych elegantek jest skromne: wianuszek białych włosów na czubku głowy, lub upięcie warkocza nisko, na karku. I loczki, takie specjalne loczki, zawijane na papilotach, albo też ufryzowana grzywka.

Te kobiety, choć trącą myszką, nie rażą naszego zmysłu estetycznego. Mają w całej swej postaci, bo oczywista i ruchy i obejście jest z lat dawnych, jakiś pewien wdzięk, jakiś, przy zmarszczkach na twarzy, urok nieśmiałości. Naprawdę, te staruszki są bardzo miłe i zupełnie ładne!

A my, jak my będziemy wyglądać na starość?

Jak będą wyglądać „garsonny", które dziś lub jutro zrezygnują i już w tej rezygnacji trwać będą do końca? Jak, za lat kilkanaście chociażby, wyglądać będzie dzisiejsza piękność, w sukni wyciętej, krótkiej za kolana i tak obcisłej, że każdy krok jej strzeżony jest jedynie trwałością materjału?

Jak będzie wyglądać z niebieskiemi, zielonemi lub czerwonemi grzebyczkami, teraz już w siwych włosach, obwieszona fałszywemi perłami, murzyńskiemi naszyjnikami ze szkiełek, z różnemi świecidełkami na palcach i mnóstwem wielobarwnych bransolet na nagich ramionach?. O ile naturalnie te wszystkie „drogocenności" do tego czasu nie połamią się i nie potłuką!

O wieleż ładniejsze i trwalsze były dawniejsze ozdoby. Nie mówię już o prawdziwych klejnotach, lecz o tych, które nosić mo-

gła każda niezamożna osoba: mozajkowe brosze, filigranowe naszyjniki, szyldkretowe szpilki i te różne drobiazgi spokojne i „dystyngowane".

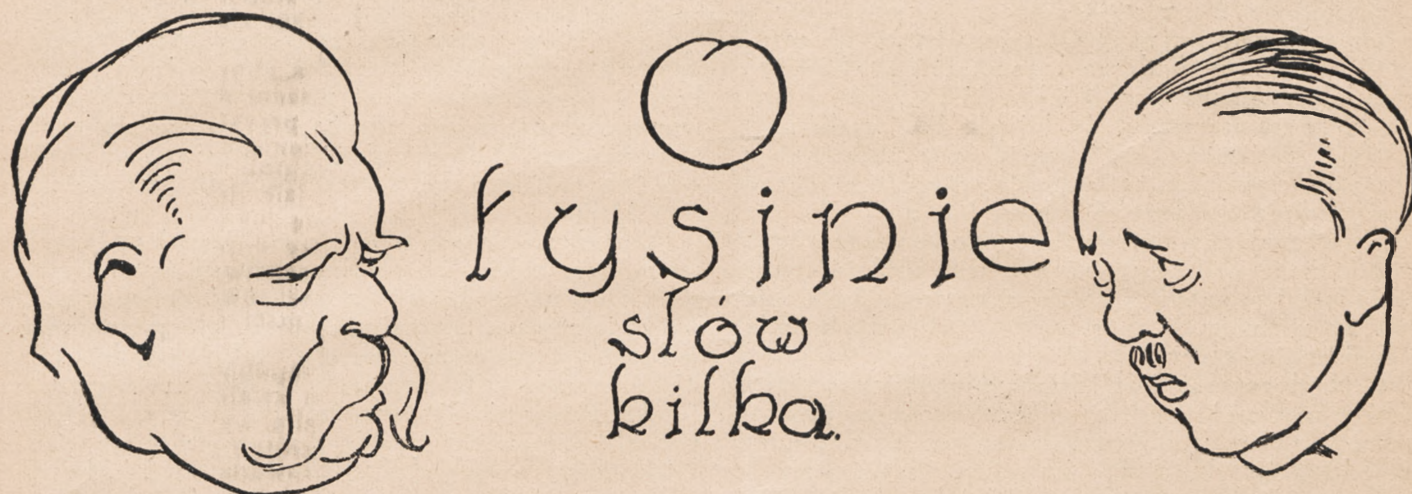
Ale dziś, gdyby nawet współczesna strojnisia chciała nagle stać się „poważną matroną", to nie znalazłaby w żadnym żurnalu mód sukni dla „starszej pani".

Więc już z góry przez los skazane jesteśmy na śmieszność?

A może, może my się nigdy nie zestarzejemy? Może, nie moda się nasza zatrzyma, ale nasz wiek stanie na miejscu?

Może wobec rozwoju higjeny, kosmetyki i... wobec pojawienia się „Kultury Ciała", każda z nas. gdy tylko zechce, przez lat czterdzieści będzie mieć lat czterdzieści?

Może nakoniec potrafimy „reparer des âges l'irréparable outragę"?. *Aurelja Wyleżyńska* (Paryż)



Okres powojenny, który obecnie przeżywamy, stoi pod znakiem braków. Gdzie popatrzymy, dokąd zajrzymy, wszędzie obija się o uszy nasze słowo „brak". Brak kapitału, brak kultury, brak moralności, brak też i włosów.

Brak ten zarówno odczuwa płeć piękna, jak brzydka. Płeć piękna pomaga sobie wkładkami i perukami, niekiedy... różnokolorowemi, wreszcie filuternemi lokami i loczkami; płeć brzydka natomiast poddaje się losowi—lub też nie poddaje się i, odgrywając rolę bankruta, usiłuje włosami pożyczonemi zakryć goliznę.

Łysina jest chorobą częstą i modną, Przywykliśmy do łysin ludzi starszych i naukowo pracujących, nie dbających zatem o higjenę ciała, przyzwyczajamy się obecnie do łysin chłopców i „chłopczyc".

Brak włosów pojawia się u człowieka jako wyłysienie, bądź ogólne, bądź częściowe; czasami występuje wyłysienie pod postacią krążków, jako tak zwane wyłysienie plackowate.

Wyłysienie występuje jako choroba swoista (samodzielna), albo też tylko jako objaw chorobowy, towarzyszący cierpieniom nerwowym i zakaźnym. Często wyłysienie stwierdzamy w przebiegu epidemji grypy, tyfusu plamistego i brzusznego, szkarlatyny i t. d. Chorobom tym towarzyszy przeważnie tylko rozrzedzenie włosów, rzadko zaś aż łysina. Wyłysienie występuje w czasie przebiegu choroby, trwa przez cały czas choroby i ozdrowienia, poczem owłosienie wraca do wyglądu normalnego. Trwałe wyłysienie powodują rozmaite schorzenia skórne natury grzybkowej, natomiast wyłysienie kiłowe (syfilityczne) jest przejściowe i ustępuje pod wpływem leczenia przeciwkiłowego.

Wyłysienie czasowe jest bezwzględnie przykre, osładza je jednak nadzieja powrotu bujnego zarostu. Nadzieja jednak taka nie towarzyszy wyłysieniu trwałemu. Wyłysienie trwałe jest często fizjologicznym objawem starości (t. zw. wyłysienie starcze). Głośne badania Steinacha zdawały się i starczemu wyłysieniu zaradzić. Metodą Steinacha uzyskano regenerację uwłosienia u starych zwierząt. Próby te jednak zawiodły u ludzi.

Człowiek stary pogodzi się z łysiną, nie pogodzi się jednak z nią człowiek młody. Łysina przedwczesna szerzyła swe spustoszenie dawniej przy końcu czterdziestki, obecnie zaś czyni to przy końcu trzydziestki, a nawet dwudziestki. Różnorakie są przyczyny przedwczesnej łysiny. Nierzadko są przodkowie nasi przyczyną naszego nikłego uwłosienia. Znany kosmetyk wiedeński, prof. Stein, zwrócił uwagę na łączność między zarostem, a uwłosieniem głowy. Mianowicie młodzieńcza łysina czołowa (calvities frontalis adolescentium), zwana kątami mądrości, (Weissheitswinkel) pojawia się u chłopców w okresie pierwszego zarostu. Jest rzeczą stwierdzoną, że częstokroć w miarę wyłysienia wzmaga się zarost, a są to naogół cechy dziedziczne.

Przyczyną wczesnego wyłysienia jest często niedostateczne odżywianie podłoża włosowego t. j. skóry uwłosionej głowy. Odżywianie to zaś jest często zależne od siły napięcia skóry nad czaszką. Im skóra owłosionej głowy jest silniej napięta, tem gorsze jest odżywianie tej skóry i tem większa jest skłonność do łysin. Ten wzajemny stosunek skóry

do czaszki jest, wedle badań niemieckiego uczonego, Meyera, stosunkiem stałym, przeważnie dziedzicznym.

Również gruczoły dokrewne, o t. zw. wewnętrznem wydzielaniu, wywierają, wedle wybitnego uczonego berlińskiego Pulvermachera, wybitny wpływ na nasze uwłosienie.

Najczęstszą przyczyną wyłysienia jest jednak łojotok. Łojotok owłosionej części głowy występuje w dwóch postaciach: w postaci oleistej i suchej. Głowa pokryta jest wtedy albo powłoką oleistą, albo też łupieżem. Przyczyna łojotoku owłosionej części głowy nie została dotychczas należycie wyświetlona. Przyczyna bakteryjna łojotoku, wedle teorji sławnego badacza hamburskiego, Unny, nie znajduje zwolenników. Większość badaczy skłania się ku przypuszczeniu, że łojotok jest wyrazem ogólnych zaburzeń organizmu, a więc zaburzeń jelitowych, zaburzeń w zakresie narządów rozrodczych, niedokrwistości, blednicy i t. d.

Rola układu nerwowego i toksyn bakteryjnych w przebiegu chorób zakaźnych jest ogólnie znana; podobnie jak znane jest zjawisko wypadania włosów po rozmaitych chorobach grzybkowych uwłosionej części skóry.

Niedoceniany jest jednak naogół wpływ czynników mechanicznych i chemicznych na bujność naszego zarostu; choć wpływ ten jest bardzo duży, to jednak nietylko laicy, ale nawet i lekarze lekceważą go nieraz przy omawianiu higjeny uwłosienia.

Mało ludzi zwraca uwagę na to, że te części ciała, które są specjalnie narażone na ucisk, jak łokcie, kolana i pośladki, są pozbawione uwłosienia. Podobnie tracą włosy w okolicy czoła i potylicy mężczyźni, noszący zbyt ciasne kapelusze. Z tej samej przyczyny powoduje wyłysienie ondulacja, zawijanie włosów w papiloty, lub wyczesywanie grzebieniem stalowym.

I na czynnik chemiczny, jako czynnik wyłysiający, mało zwracamy uwagi. Stosujemy niejednokrotnie bezmyślnie sodę, boraks, amonjak i rozmaite mydła toaletowe dla... higjeny włosów i dziwimy się potem, że włosy wypadają. Nacieramy włosy wodą utlenioną, zażywamy jodu i rtęci... na wzmocnienie włosów, nie zdając sobie sprawy, że właśnie tą drogą osłabiamy nasze uwłosienie.

A i promienie słońca, lampy kwarcowej i lampy Roentgena, stosowane przez lekarzy na pobudzenie porostu włosów, wywierają niejednokrotnie skutek wręcz przeciwny, a mianowicie szkodliwy. Przyczyna tkwi w nadmiarze. Małe dawki pobudzają, wielkie zaś niszczą. Po wywczasach letnich zgłaszają się często łysi panowie, a niekiedy i panie łyse, zrozpaczone z powodu swojego cierpienia. Wątpią w wyniki leczenia, boć najniezawodniejszy środek, naświetlanie słońcem, zawiódł. Chorzy ci nie zdają sobie sprawy, że właśnie tem nadmiernem słonkowaniem zniszczyli swoje uwłosienie. Podobnie ma się rzecz i z lampą kwarcową. Lampa kwarcowa weszła już dziś w skład inwentarza każdego lepszego fryzjera i stąd to bezmyślne naświetlanie uwłosionej skóry, prowadzące do wyłysienia.

Przyczyn wyłysienia mamy tedy ilość mnogą, ale jakże się ustrzec przed niem? Kiedy rozpocząć tę zapobiegawczą robotę?

Ustrzec się przed łysiną, wszcząć w tym kierunku akcję należy bardzo wcześnie, bo... przed zapłodnieniem. Łysina jest często cechą dziedziczną i stąd los przodków naszych decyduje o uwłosieniu.

Łysina jest. jak widzieliśmy, często wykładnikiem zaburzeń całego ustroju. Jest ona zależna nietylko od higjeny uwłosienia, ale od całego ustroju. I stąd możnaby do pewnego stopnia zmienić dawne przysłowie, że na zdrowem ciele jest uwłosienie zdrowe.

Zrozumienie dla walki z chorobami zakaźnemi jest w społeczeństwie naszem dość duże i dlatego pomijam omawianie tej przyczyny wyłysienia. Małe natomiast jest zrozumienie, nawet inteligentnego ogółu dla zakaźnych chorób skórnych, a odnosi się to w pierwszym rzędzie do chorób grzybkowych. Przyzwyczailiśmy się już do izolacji chorych na tyfus, szkarlatynę, czy odrę, ale długo jeszcze potrwa, zanim społeczeństwo zrozumie, że strupień, czy inna grzybica jest równie zakaźna, jak odra, a w skutkach swych mści się przez długie lata łysiną.

Zapoznanie się tedy z zapobieganiem grzybic skóry jest także czynnikiem zwalczającym łysinę.

Obecna moda wprowadziła, wyjątkowo rozsądną i higjeniczną, ostrzyżoną krótko główkę damską, jednakowoż równocześnie wprowadziła papiloty i loki, niszczące uwłosienie. Podobnie ma się rzecz i z kapeluszami. Ta sama moda, która szczęśliwie usunęła kapelusze ciężkie z piętrowemi ogrodami sztucznemi, wprowadziła lekkie wprawdzie hełmy skórzane i filcowe, przylegające jednak tak ściśle do uwłosienia, że powodują wyłysienie. I stąd walka z łysiną odbywa się pod hasłem: precz z lokami, fiokami, papilotami i uciskającemi hełmami.

Łatwiej usunąć szkodliwy wpływ mechaniczny, ale znacznie trudniej jest usunąć wyłysiający czynnik chemiczny. Higjena bowiem włosów odbywa się u nas, niestety, pod kontrolą ogłoszeń w pismach codziennych firm kosmetycznych. A ogłoszenia te są, niestety, bardzo często w sprzeczności z zasadami lekarskiej kosmetyki naukowej. Tak często zachwalane mydła kosmetyczne do włosów, szampuny, amonjaki i boraksy, stosowane bez kontroli lekarskiej, niszczą uwłosienie. Szkody, które wyrządza uwłosieniu woda utleniona i rozmaite barwiki nieorganiczne, są i ogółowi dostatecznie znane i dlatego szerzej ich działania nie omawiam. Sprostować jednak muszę przesąd, jakoby spirytus niszczył barwik włosa, powodując jego siwienie. Mam wrażenie, że wyskok właśnie jest stosunkowo mało wykorzystywany do walki z łysiną.

Obawa przed łysiną zmusza nas wreszcie i do walki ze zdrowiodajnem słońcem. Słońce walczy z łysiną, ale stosowane w małych dawkach, w dawkach większych jednak jest jej sprzymierzeńcem. Wrażliwość na słońce jest większa u skóry uwłosionej, aniżeli skóry włosem nie pokrytej. I dlatego, naświetlając ciało, musimy kapeluszem kryć głowę przed słońcem. Wszak wiemy, że i przyjaciółka najserdeczniejsza staje się zczasem przykra, jeżeli zadługo u nas przesiaduje. I stąd, piękne panie, grzejcie główki, ale w miarę.

Zapobiec tedy łysinie możemy, ale jak ją leczyć?

Leczyć możemy łysinę, usuwając jej przyczynę oraz stosując od najwcześniejszej młodości odpowiednią i racjonalną pielęgnację włosów.

Dr. H. Mierzecki (Lwów).



PIELĘGNACJA RĘKI

Piękna i starannie utrzymana ręka jest wyrazem ogólnej kultury kobiety. Warunkuje urodę, wywołuje miłe wrażenie, jest gwarancją wdzięku i podobania się.

By ręka wywierała estetyczne wrażenie musi być wysmukła. biała, o bladoróżowej, atłasowej dłoni. Paluszki musi mieć wąskie, giętkie, wysmukłe, bez węzłów, paznokcie różowe, bez plam, lśniące i gładkie.

Nasza epoka sportów i gier na świeżem powietrzu nie bardzo sprzyja delikatności skórv na dłoniach i jej białości. Najbardziej jednak rujnuje ręce praca przy gospodarstwie. Nie znaczy to jednak, że mamy unikać sportów, lub zaniedbywać gospodarstwo. Przeciwnie. Należy jedynie, wiedząc o złem oddziaływaniu pracy zawodowej, lub sportu na wygląd ręki kobiecej, poświęcić tej pielęgnacji więcej czasu i troskliwsze staranie.

Kształtu ręki i jej wielkości zmienić nie można. W naszej jest jednak mocy uniknąć odmrożenia rąk, sinoczerwonej barwy, guzów, odgniotków i wrastających paznokci. Przy staraniu możemy uzyskać aksamitną gładkość ręki, białą karnację, kształtne paznokcie i stworzyć wypielęgnowane cacko, różowo-biały kielich, aksamitny i pachnący.

By mieć ręce białe i gładkie, nie należy poddawać ich ani zbyt niskiej ani zbyt wysokiej temperaturze. Unikać wilgoci i nagłych przeskoków z gorąca do zimna. Wszystko to bowiem sprzyja t. zw. odziębieniu.

Odziębienie, czyli odmrożenie, jest to stan porażenia naczyń krwionośnych skóry, przy którym naczynia te nie mogą się należycie kurczyć i są stale rozszerzone: stąd w tem miejscu napływ i zastój krwi, który powoduje obrzęk i brzydką sinoczerwoną barwę dłoni. Zaznaczyć należy, że do odziębień najbardziej są skłonne osoby anemiczne, niedokrwiste, zwłaszcza w wieku bardzo młodym, w wieku pokwitania. Zapobiec odziębieniu można przez noszenie ciepłych, wełnianych rękawiczek, zwłaszcza w dni wilgotne. Wilgoć w silniejszym stopniu sprzyja odziębieniu, aniżeli nawet najtęższy mróz.

Leczenie odziębienia polega na stosowaniu t. zw. kąpieli przemiennych i moczeniu ich w gorącym rozczynie gorczycy. Do miedniczki z gorącą wodą wrzucamy garść gorczycy, obwiązanej w lniany płatek. W wodzie tej, możliwie najgorętszej, moczyć należy ręce przez 5 minut, następnie rozgrzane ręce oblać szybko zimną wodą z pod wodociągu; znów zanurzyć je w wodzie gorącej i znów oblać zimną wodą. Proces ten, powtarzany 3 do 4 razy, stosować się winno przez wiele miesięcy. Efekt tego jest bardzo dobry i polega na pobudzeniu czynnności ścian naczyń, które znów poczynają się kurczyć normalnie. Obok tego stosujemy przeciw odmrożeniu rozmaite maście, pendzlowanie z kamfory i t. d. Wszystkie te środki są tylko jednak uzupełnieniem wyżej opisanej metody, gdyż same przez się skutkują bardzo słabo.

Obok odmrożenia i sino - czerwonej barwy, mogą ręce posiadać jeszcze następujące braki: szorstkość skóry, brzydki kształt koniuszków palców, wrastające paznogcie i nadmierną potliwość.

Ręce należy myć dwa razy dziennie, unikając wody zbyt zimnej, lub zbyt gorącej. Do mycia rąk najlepiej używać mydła neutralnego. Po umyciu wetrzeć nieco kremu w wilgotną jeszcze skórę, zaś w braku dobrego kremu, można wziąć mieszankę z gliceryny, cytryny i spirytusu. Mieszaninę tę przygotowuje się w następujący sposób: bierze się 100 gr. spirytusu, 50 gr. gliceryny i przecedzony sok z jednej cytryny. Wszystko to należy starannie wymieszać i użyć do pielęgnacji rąk. Gliceryna wygładza, spirytus oczyszcza, a sok cytrynowy wybiela skórę.

Ważną też jest rzeczą ochranianie ręki przy pracy, zwłaszcza przy gospodarstwie. W tym celu dobrze jest używać do pracy specjalnych rękawiczek gumowych, a po skończeniu jej umyć ręce ciepłą wodą z boraksem, plamy z soków owocowych zmyć cytryną, ciemne ślady od obierania jarzyn usunąć mydłem pumeksowem, a potem dopiero posmarować ręce kremem.

Jedną z najbardziej szpecących wad ręki kobiecej są spłaszczone, szerokie końce palców, Jest i na to rada. Mamy w sprzedaży specjalne futeraliki ze sztucznej kości (ivorine), które się nakłada na palce wieczorem i które po pewnym czasie nadadzą paluszkom pożądaną wysmukłość i estetyczny kształt.

Co się tyczy nadmiernej potliwości rąk — to jest ona wadą wrodzoną. Często jest ona objawem

ogólnego schorzenia i wymaga wówczas koniecznie badania i opieki lekarskiej.

Potliwość taka może być wynikiem anemji lub choroby gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu. W tych wypadkach należy wprzód leczyć cierpienie zasadnicze.

Gdy ręce się silnie pocą, należy stosować ręczne kąpiele, pendzlowanie i przysypki. Moczyć ręce w wodzie ciepłej z dodaniem 1-ej łyżki 40%-ej formaliny. Po wymoczeniu, wyciera się je spirytusem kamforowym z dodaniem 2% kwasu salicylowego i pudruje specjalną przysypką. W pudrze tym macza się kawałek waty, przewija szpary między palcami i rulonik waty umoczonej w tymże pudrze, podkłada się pod palce.

Nie wolno nosić ciasnych rękawiczek, a do mycia rąk najlepiej używać mydła formalinowego.

Największy jednak nacisk kładę na leczenie anemji i stosowanie gimnastyki pokojowej, z następującem po niem wycieraniem całego ciała szorstką rękawicą.

Ręce mogą być jeszcze oszpecone przez nadmierne uwłosienie. Usuwamy je czasowo przez depilatuary, na stałe zapomocą elektrolizy, co jest rzeczą żmudną i kosztowną; najlepiej jest uczynić te włoski mniej widocznemi przez używanie wody utlenionej.

Manicure. Trawestując znane przysłowie, powiedzieć można: „Pokaż mi swe ręce, a powiem ci kim jesteś". Staranne utrzymanie paznokci i wygląd rąk świadczy o zamiłowaniu do porządku, do czystości, a również i o kulturze danej osoby,

Jak odrażająco działają na otoczenie paznokcie obgryzione, zapuszczone, z warstwą żałoby i porosłe naskórkiem. Jaki znowuż niesmak budzą paznokcie zbyt silnie uczerwienione, połyskliwe, szpiczaste, z jednym palcem o długim paznokciu. Jest to wyrazem złego tonu i parafiańszczyzny.



Fot. H. Mikolasch.



Fot. H. Mikolasch.

Czyścić i poprawiać paznokcie to nasz obowiązek codzienny, zaś co 8 dni należy poświęcić dłuższą chwilę ich pielęgnacji.

Do manicure posiadać powinna kobieta w swej gotowalni następujące przybory: 1) obcążki, lub nożyczki krótkie, mocne i zakrzywione do obcinania paznokci, 2) łopatkę kościaną, 3) dwa pilniczki, 4) papier do spiłowywania boków paznokci, 5) pastę, 6) proszek lub lakier, 7) poduszeczkę ze skóry, 8) torebkę z sodą lub mydłem w proszku.

Zaczynamy manicure od staranego umycia rąk ciepłą wodą, mydłem i szczoteczką. Następnie obcążkami obcinamy paznokcie. nadając im kształt migdału. Pamiętajmy, by boków paznokci, zwłaszcza u palców nogi, nie ścinać zbyt głęboko, gdyż może to spowodować bolesne wrastanie paznokci. Nie należy też zostawiać zbyt długich paznokci, gdyż jest to nieestetyczne i przeszkadza w pracy, w sportąch, grze na fortepianie, nawet w zajęciach domowych.

Po obcięciu paznokci należy wymoczyć palce w wodzie z mydłem lub sodą przez 5 minut, by skóra dookoła paznokci odmiękła i dała się lekko usunąć i obciąć bez poszarpania.

Gdy paluszki już wymoczone, kościaną łopatką usuwamy skórę z otoczenia paznokcia i ostrożnie ją obcinamy. Jest to dla osób wrażliwych najnieprzyjemniejszy moment manicure. Jeśli przy tem nastąpi lekkie skaleczenie i krwawienie, należy dotknąć rankę laseczką ałunu.

Potem piłujemy brzegi paznokci pilniczkiem, a boki specjalnym szorstkim papierem. Dobrze jest przy tem, jeśli paznokcie są łamliwe i kruche, posmarować je wazeliną.

Zbliża się teraz ostatni etap manicure, t. j. barwienie poznokci i nadawanie im połysku. Wykonuje się to w następujący sposób: smarujemy paznokcie karminem i przecieramy zlekka poduszeczką, potem nasypujemy specjalnego proszku do paznokci na poduszeczkę z irchy i pocieramy silnie, aż do otrzymania połysku.

Bardzo ważne jest utrzymanie przyborów do manicure w czystości. Metalowe części, należy przed użyciem polać spirytusem i przepalić, a irchę z poduszeczki prać często. Przybory te najlepiej przechowywać w osobnem pudełku.

Dr. J. Mozołowska.

IZADORA DUNKAN

(WSPOMNIENIE POŚMIERTNE)

Gdy przed laty 27 zjawiła się w Paryżu młoda, nieznana nikomu tancerka amerykańska, nikt nie przypuszczał, że w krótkim czasie talentem swym zdobędzie i upoi świat. Nikt nie przeczuwał, że kobieta ta wniesie w dziedzinę sztuki tanecznej tak wiele nowego, że płomieniem swojego entuzjazmu przepali zmurszałe tradycje starego baletu. Izadora Dunkan należała do tego nielicznego gatunku talentów, które same przez się są twórcze i do twórczości pobudzające. Studjowała niewiele, lecz posiadała tak żywe odczucie doskonałego piękna, tak wyrobiony zmysł harmonji, że starczył on za wiedzę i doświadczenie. Po roku pobytu w Paryżu była już sławna i wtedy narzuciła światu całemu swój własny styl,

Izadora zrywa z baletem, który miał konwencjonalne ruchy, muzykę i strój, i żadnej już nie wyrażał treści. Pokazuje ludziom, ile wyrazu posiadają ręce, dłonie, szyja, całe ciało. Jej taniec jest szeregiem póz rzeźbiarskich, opiewających uczucia ludzkie. Harmonją swych kształtów wyraża każde drgnienie duszy. Odziana jedynie w białą grecką tunikę, bosonoga tancerak tańczy w takt muzyki wielkich mistrzów świata. Narzuca publiczności tak plastyczne wizje, że nikt oprzeć się nie może czarowi jej artyzmu. Sztuka tańca odzyskuje znów dzięki Izadorze swe znaczenie. W historji tej sztuki posiadła swą chlubną kartę, jako twórczyni tańca plastycznego.



Życie tej propagatorki piękna cielesnego było tragiczne, mimo nieustających triumfów i sławy światowej. Wiecznie niespokojna w poszukiwaniu nowych form piękna, Izadora nigdy nie zaznaje szczęścia. Swą żywą wyobraźnią reaguje zawsze na zdarzenia życia współczesnego Podczas wojny agituje zawzięcie przeciw Niemcom. Bawiąc wówczas w Atenach, tańczy na ulicach w stylowym greckim kostjumie, nawołując tłumy do walki z „barbarzyńcami Europy". Po wojnie szuka ideałów w Bolszewji, zakładając tam szkoły plastyki i gier rytmicznych dla dzieci. Wychodzi wtedy zamąż za młodego poetę Jesienina i, nie znalazłszy w Rosji ostatecznie zadowolenia w swej pracy i zrozumienia dla swej działalności, wyjeżdża z mężem w świat. Nerwowo chory poeta rozstaje się jednak wkrótce z żoną i po powrocie do Rosji ginie śmiercią samobójczą. Los nie oszczędził też tancerce największego bólu, jaki znieść może kobieta: dwoje jej dzieci zginęło w wypadku automobilowym.

Niedawno temu w Nizzy Izadora, znużona życiem, postanowiła pod wrażeniem jakiegoś przeżyłego rozczarowania szukać ucieczki w śmierci. Tancerka, po skończonym występie, zaprosiła przyjaciół do swej willi na kolację. Gdy towarzystwo spoczywało na tarasie nad morzem, Izadora wstała od stołu i bosa, odziana tylko w grecką swą tunikę, wstąpiła w morze. Podniósłszy gestem dramatycznym ręce ponad głowę, tancerka szła w blasku księżycowym i zanurzała się coraz głębiej w fale morskie. Ktoś z biesiadników oprzytomniał wreszcie i pobiegł jej na ratunek. Tym razem ocalała. Lecz tragiczne fatum nie ominęło jej drogi.

Wyjątkowy czar jej osoby polegał głównie na tem, że wszystko w swem życiu czyniła szczerze, z najgłębszej potrzeby duszy i bez cienia pozy. Tańcem swym upajała się do nieprzytomności. Podczas swych występów w Belgji tańczyła raz Marsyljankę Potęgą swej sztuki doprowadziła publiczność do entuzjazmu i wtedy, podniecona wzbudzonym zachwytem, zrzuciła białą szatę w której tańczyła. Naga, śpiewała pięknem swego ciała pieśń o wolności, której zdobycia oddaje się krew i życie.

Dzieniki całego świata piszą o jej śmierci. Podczasa przejażdżki automobilowej szal, który miała na szyi, spowodował jej skon.

Przejdzie do historji kultury nietylko jako fenomenalna tancerka, lecz także jako wybitna indywidualność i jedna z najbardziej charakterystycznych postaci kobiecych naszej epoki.

„Mary".

ODPOWIEDZI REDAKCJI



Do Szanownych Czytelniczek. Odpowiedzi z dziedziny kosmetyki i higjeny będą uwzględniane jedynie prenumeratorkom mies. „Kultura Ciała", po uprzedniem podaniu dokładnego adresu. Na listy anonimowe Redakcja odpowiedzi umieszczać nie będzie. Prosimy o bardzo wyraźne i dokładne wypełnianie dresów, oraz pisanie listów czytelnem pismem,

Ponieważ największa ilość zapytań jest z dziedziny kosmetyki, dla ułatwienia podajemy szemat.

Przy zapytaniach z dziedziny kosmetyki powinny być podane szczegóły:

1. Czy przechodziła pani jakie poważne cierpienia? 2. Jaki stan obecny zdrowia? 3. Czy są przypadłości ze strony kobiecych organów, przewodu pokarmowego itd? 4. Przy zapytaniach o cerze: czy jest sucha, czy tłusta? cienka, czy też gruba? czem myta? czy wrażliwa ne zmiany temperatury? czy wraliwa na mydło? jakiego mydła Pani używa? czy do mycia używa wody gorącej, czy zimnej? czy stosuje puder? jaki? czy używane są kosmetyki i jakie? z jakim skutkiem? czy są zmarszczki, rozszerzone pory, krosty, plamy, piegi? 5. Przy zapytaniach o włosy prosimy uwzględnić cziedziczność, podać czy włosz są cienkie, czy też grube? suche, czy tłuste? jaki kolor? jak często i czem myte? czy i jak dawno wypadają? czy jast łupież? czy rozdwajają się na końcach? czy jest swędzenie skóry na głowie? czy były leczone? z jakim rezultatem?

Każdy list musi być opatrzony dokładnym ad-esem,

G. Z. z Wawra. Na usunięcie śladów po ospie niema środka radykalnego, zwłaszcza, jeśli blizny są głębokie i stare. Stosunkowo dobre rezultaty daje masaż ręczny, umiejętnie wykonywany, oraz maście złuszczające i światłolecznictwo. W wyborze środka odgrywa rolę rodzaj skóry.

Zrozpaczonej. Niestety, żadnej farby polecić nie można, gdyż dobrych naprawdę niema, ani u nas, ani zagranicą. Głośno reklamowane często zawodzą i dają niespodziany odcień. Zależy to też od indywidualności włosów. Stosunkowo najlepsze farby są roślinne. Przy farbowaniu włosów konieczne jest używanie wzmacniających środków na włosy,

Lilijce. Czerwoność nosa może być spowodowana:

1) zaburzeniami przewodu pokarmowego,
2) wadliwą przemianą materji,
3) zaburzeniami przejściowemi,
4) chorobami kobiecemi,
5) alkoholem,
6) odmrożeniem,
7) chorobami skórnemi,
8) nieprawidłowem funkcjonowaniem gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu.

Leczyć należy cierpienie podstawowe, oraz lokalne. Stosować okłady przemienne, wcierając odpowiednio do skóry krem. W ostatnich czasach nieocenione usługi oddaje światłolecznictwo.

Kapitanowej. Naturalnie nos odgrywa bardzo ważną rolę w estetyce twarzy człowieka. Kształt nosa u dorosłej kobiety da się do pewnego stopnia poprawić odpowiednim masażem, Zabieg chirurgiczny oddaje pod tym względem nieocenione usługi, Wszelkie maszynki uciskowe do poprawiania nosa nie dają absolutnie żadnego efektu. Na zabieg operacyjny powinny się decydować tylko panie o wybitnie nieestetycznym nosie.

K. K. W kwestji odziębienia nóg—odsyłam do artykułu p. dr. Mozołowskiej: „O pielęgnacji nóg", który będzie umieszcony w najbliższym numerze „Kultury Ciała". Narazie proszę stosować okłady z gorącej parafiny, lub moczenie nóg w gorącej wodzie z dodatkiem ziół aromatycznych. Przy zadawnionych sprawach jest bardzo wskazane leczenie światłem.

Anielce K. Kwestja szminkowania jest istotnie nader ważna i zostanie poruszona już w najbliższym czasie,

Czytelniczce z Wołynia. Otrzymałyśmy miły list i z przyjemnością czytałyśmy słowa pochwały. Dyskrecja jest naturalnie zapewniona. Jednak niektóre ciekawsze listy naszych Czytelniczek, z prośbą o posadę będziemy drukować wraz z odpodzią na nie, Naturalnie tylko i jedynie ze zgodą Szanownej korespondentki.

Sekretarjat redakcji jest czynny w poniedziałki ul. Krak.-Przedm 99, od godziny 1—2 w południe.

TREŚĆ NUMERU:

REDAKCJA i ADMINISTRACJA „KULTURY CIAŁA" WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 99. TEL. Nr. 239-40.

CENA PRENUMERATY:		CENY OGŁOSZEŃ:
Miesięcznie	1.50	Cała strona (1/1) — 270 zł., 1/2 str. — 150 zł., 1/4 str. —
Kwartalnie	4.50	90 zł., 1/8 str. — 50 zł., 1/16 str. — 30 zł., 1/24 str. — 20 zł.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.